



Nudelsalat mit vegetarischen Frikadellen

Zubereitung

1. Zunächst die Fusilli in kochendem Salzwasser al dente garen.
2. Die Pinienkerne in einer Pfanne anbraten.
3. Die Oliven halbieren, den Feta und die Gurke würfeln, sowie die Tomaten grob hacken.
4. Alles in eine Schüssel geben und mit den Fusilli vermengen. Nun mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Während der Salat zieht, die vegetarischen Frikadellen würfeln und kross anbraten. Die Würfel vor dem Servieren unterheben.

Zubereitungszeit

ca. 25 Minuten

Zutaten

Für 2 Personen

- 400 g Fusilli
- 3 EL Pinienkerne
- 4 EL Oliven, schwarz
- 200 g Feta
- 1 Glas eingelegte Tomaten
- 1 Salatgurke
- Olivenöl
- Weißweinessig
- Salz und Pfeffer
- 2 Packungen Vegetarische Mühlen Frikadellen Klassisch Minis

Nährwerte pro Portion

Brennwert: 3.192 kJ | 764 kcal

Eiweiß: 32,9 g

Fett: 31,2 g

Kohlenhydrate: 83,3 g